

Koolilõuna 05.09-09.09.2022

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Sealihaguljašš | 140,00 | 224,00 | 7,60 | 14,10 | 9,09 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 79,86 | 16,57 | 0,50 | 2,99 |
| | Pasta / täisterapasta | 100,00 | 152,86 | 32,00 | 0,95 | 5,16 |
| | Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega | 50,00 | 59,50 | 4,55 | 4,66 | 1,57 |
| | Kaalika-mangosalat | 50,00 | 25,90 | 9,42 | 0,06 | 0,56 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,87 | 3,94 |
| | Ploom (PRIA) | 100,00 | 45,70 | 11,80 | 0,30 | 0,00 |
| | Kokku: | | 757,61 | 111,29 | 23,99 | 26,52 |

| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Koorene hakkliha(MAHE veis)kaste | 140,00 | 280,00 | 5,94 | 16,26 | 12,21 |
| | Kartul(MAHE), aurutatud | 100,00 | 72,49 | 16,71 | 0,10 | 1,89 |
| | Riis(MAHE), aurutatud | 100,00 | 109,60 | 25,04 | 0,21 | 2,11 |
| | Porgandi(MAHE)-kaalikasalat kreeka päklikiga | 50,00 | 62,60 | 8,76 | 4,66 | 1,16 |
| | Kapsa-tomatisalat tilliga | 50,00 | 13,83 | 2,97 | 0,14 | 0,64 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,33 |
| | Kokku: | | 777,72 | 107,80 | 24,97 | 26,29 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kalaseljanka | 350,00 | 313,60 | 34,58 | 17,37 | 19,04 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Maisimannakreem sõstra(MAHE)kisselliga | 150,00 | 253,10 | 32,30 | 3,65 | 2,15 |
| | PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g) | 120,00 | 65,76 | 5,70 | 3,06 | 3,86 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Porgand(MAHE) (PRIA) | 50,00 | 16,20 | 4,25 | 0,10 | 0,30 |
| | Kokku: | | 808,86 | 106,73 | 27,38 | 30,41 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Sealihaplov | 300,00 | 313,20 | 27,00 | 12,48 | 13,08 |
| | Hiinakapsa-kurgisalat linaseemnetega | 50,00 | 40,90 | 4,71 | 3,00 | 0,57 |
| | Kaalikasalat ananassiga | 50,00 | 31,20 | 3,04 | 1,54 | 0,98 |
| | PRIA Piimatooted (piim(MAHE) 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Kamajook | 160,00 | 148,00 | 22,67 | 3,91 | 6,57 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Ploom (PRIA) | 100,00 | 45,70 | 11,80 | 0,30 | 0,50 |
| | Kokku: | | 771,80 | 103,49 | 24,82 | 29,65 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kalkunikaste tomatite ja ubadega | 140,00 | 286,60 | 12,04 | 16,86 | 11,70 |
| | Kartul(MAHE), aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Pasta(MAHE) / täisterapasta | 100,00 | 152,86 | 32,00 | 0,95 | 5,16 |
| | Värskekapsa-kurgisalat | 50,00 | 10,30 | 2,36 | 0,07 | 0,43 |
| | Porgand(MAHE)isalat kõrvitsaseemnetega | 50,00 | 47,20 | 5,37 | 2,53 | 1,47 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 813,49 | 116,97 | 24,11 | 28,66 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 12.09-16.09.2022

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Azuu veise(MAHE)lihast | 140,00 | 246,00 | 15,85 | 17,20 | 11,40 |
| | Pasta / täisterapasta | 100,00 | 152,86 | 32,00 | 0,95 | 5,16 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 79,86 | 16,57 | 0,50 | 2,99 |
| | Hiiinakapsasalt kirsstomatite ja tilliga | 50,00 | 11,40 | 2,10 | 0,14 | 0,67 |
| | Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega | 50,00 | 35,40 | 5,40 | 1,67 | 0,30 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,87 | 3,94 |
| | Ploom (PRIA) | 100,00 | 45,70 | 11,80 | 0,30 | 0,50 |
| | Kokku: | | 741,01 | 113,07 | 24,18 | 28,17 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Bolognese hakklihaga | 140,00 | 269,89 | 8,01 | 17,73 | 10,19 |
| | Pasta(MAHE)/täisterapasta(MAHE), keedetud | 100,00 | 132,80 | 27,60 | 1,04 | 4,39 |
| | Riis(MAHE), aurutatud | 100,00 | 113,60 | 26,09 | 0,23 | 2,21 |
| | Kapsa-redisesalat tilliga | 50,00 | 27,40 | 2,38 | 0,08 | 0,46 |
| | Kaalika-apelsinisolat | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,16 | 3,25 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 30,00 | 69,00 | 14,76 | 0,52 | 2,36 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 814,89 | 116,68 | 22,51 | 26,68 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga | 320,00 | 254,72 | 22,91 | 18,85 | 15,74 |
| | Hapukoor | 20,00 | 44,40 | 0,76 | 4,30 | 0,66 |
| | Õuna-leivakreem piimaga | 160,00 | 211,00 | 38,11 | 2,16 | 3,83 |
| | PRIA Piimatooted (piim(MAHE) 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,33 |
| | Kokku: | | 749,32 | 110,15 | 28,91 | 28,51 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Ahjukala koorekastmes | 140,00 | 292,00 | 20,60 | 15,00 | 12,30 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 79,86 | 16,57 | 0,50 | 2,99 |
| | Kartul(MAHE), aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Kaalika-porgandisalat | 50,00 | 36,70 | 4,66 | 2,12 | 0,47 |
| | Hiiinakapsa-paprikasalat seesamiseemntega | 50,00 | 115,00 | 11,13 | 9,42 | 3,39 |
| | PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g) | 120,00 | 65,76 | 5,70 | 3,06 | 3,86 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Kapsas (PRIA) | 100,00 | 27,30 | 6,34 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 830,05 | 111,95 | 31,44 | 30,82 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga | 150,00 | 268,93 | 8,60 | 15,38 | 11,79 |
| | Kartul(MAHE), aurutatud | 100,00 | 66,00 | 15,25 | 0,09 | 1,71 |
| | Kuskus | 100,00 | 112,33 | 7,50 | 6,40 | 12,67 |
| | Porgandisalat ananassidega | 50,00 | 41,90 | 5,98 | 2,11 | 0,30 |
| | Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega | 50,00 | 22,70 | 4,39 | 0,60 | 0,62 |
| | PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g) | 120,00 | 65,76 | 5,70 | 3,06 | 3,86 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 763,92 | 90,44 | 28,68 | 35,68 |

PRIA KOOLIPIIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 19.09-23.09.2022

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kurseme strogonov | 140,00 | 261,00 | 15,47 | 18,70 | 12,90 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 113,71 | 26,14 | 0,23 | 2,21 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 79,86 | 16,57 | 0,50 | 2,99 |
| | Kapsa-tomatisalat | 50,00 | 15,50 | 3,54 | 0,11 | 0,50 |
| | Punapeedisalat | 50,00 | 40,70 | 6,39 | 1,69 | 0,57 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Ploom (PRIA) | 100,00 | 45,70 | 11,80 | 0,30 | 0,50 |
| | Kokku: | | 749,27 | 114,18 | 25,13 | 27,62 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Sealiharoog köögiviljadega | 160,00 | 275,55 | 19,73 | 17,72 | 5,07 |
| | Kartul(MAHE), aurutatud | 100,00 | 75,44 | 17,44 | 0,10 | 1,96 |
| | Bulgur | 100,00 | 114,29 | 24,43 | 0,16 | 1,71 |
| | Hiiinakapsasalt paprika ja tilliga | 50,00 | 21,40 | 2,10 | 0,14 | 0,67 |
| | Porgandisalat mangoga | 50,00 | 28,13 | 2,28 | 1,94 | 0,74 |
| | PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g) | 120,00 | 65,76 | 5,70 | 3,06 | 3,86 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,33 |
| | Kokku: | | 764,97 | 115,30 | 24,15 | 19,07 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Lõhesupp riisi ja spinatiga | 300,00 | 337,20 | 32,76 | 13,44 | 15,35 |
| | Jogurti-kakaodessert maasikatega | 160,00 | 237,40 | 34,49 | 8,76 | 4,58 |
| | PRIA Piimatooted (piim(MAHE) 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA) | 100,00 | 27,80 | 6,95 | 0,20 | 1,37 |
| | Kokku: | | 795,20 | 108,47 | 25,99 | 29,25 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kalkuniguljašš | 150,00 | 287,14 | 17,79 | 16,04 | 10,71 |
| | Kartulipüree | 100,00 | 132,80 | 27,60 | 1,04 | 4,39 |
| | Riis(MAHE), aurutatud | 100,00 | 54,80 | 12,59 | 2,55 | 2,50 |
| | Porgandi-redisesalat pähklitega | 50,00 | 51,90 | 5,98 | 2,95 | 1,07 |
| | Kapsasalat tilli ja kikerhernestega | 50,00 | 27,30 | 3,60 | 1,36 | 0,78 |
| | PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g) | 120,00 | 65,76 | 5,70 | 3,06 | 3,86 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 804,10 | 116,88 | 28,05 | 28,34 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kartuli-suvikõrvitsavorm veise(MAHE)hakklihaga | 300,00 | 386,40 | 29,64 | 19,92 | 13,20 |
| | Kodujuustu-tomati-kurgisalat | 50,00 | 32,80 | 1,60 | 1,62 | 3,10 |
| | Kaalikasalat apelsinidega | 50,00 | 19,00 | 4,70 | 0,03 | 0,62 |
| | Rukkikama-keefirijook vaarikatega | 180,00 | 165,12 | 28,66 | 3,72 | 4,22 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,87 | 3,94 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 821,42 | 107,45 | 28,71 | 28,30 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

Koolilõuna 26.09-30.09.2022



| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes | 140,00 | 290,00 | 10,80 | 16,10 | 11,60 |
| | Pasta(MAHE)/ täisterapasta(MAHE) | 100,00 | 152,86 | 32,00 | 0,95 | 5,16 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 79,86 | 16,57 | 0,50 | 2,99 |
| | Kapsa-porgandisalat | 50,00 | 31,60 | 3,31 | 2,09 | 0,46 |
| | Kurgisalat porru ja tilliga | 50,00 | 38,11 | 5,94 | 1,55 | 0,65 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,87 | 3,94 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 810,52 | 111,47 | 24,61 | 28,01 |

| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kartuli-kanahakkliha vormiroog | 320,00 | 339,20 | 36,02 | 10,88 | 16,55 |
| | Koorekaste | 50,00 | 118,08 | 4,76 | 10,34 | 1,58 |
| | Peedisalat küüslauguga | 50,00 | 27,40 | 6,39 | 1,69 | 0,57 |
| | Porgandi(MAHE)-värskekapsasalat tomatiga | 50,00 | 115,00 | 13,31 | 0,10 | 0,47 |
| | PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g) | 120,00 | 65,76 | 5,70 | 3,06 | 3,86 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Porgand(MAHE) (PRIA) | 100,00 | 27,30 | 6,34 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 830,74 | 102,04 | 27,31 | 28,89 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kodune seljanka | 350,00 | 337,40 | 24,36 | 18,06 | 14,98 |
| | Hapukoore | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Kirsitarretis vanillikastmega | 160,00 | 216,30 | 44,64 | 4,14 | 5,68 |
| | PRIA Piimatooted (piim (MAHE)50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,88 | 3,94 |
| | Ploom (PRIA) | 100,00 | 45,70 | 11,80 | 0,30 | 0,50 |
| | Kokku: | | 791,40 | 110,53 | 28,08 | 28,65 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Riisiroog hakklihaga(MAHE veis) | 320,00 | 426,97 | 65,01 | 11,89 | 17,74 |
| | Tomati-ürdikaste | 40,00 | 80,16 | 11,56 | 4,08 | 1,28 |
| | Hiiinakapsasalat kurgiga | 50,00 | 15,60 | 1,41 | 0,92 | 0,64 |
| | Porgandi-redisesalat | 50,00 | 56,50 | 3,92 | 4,18 | 1,67 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 40,00 | 92,00 | 19,68 | 0,69 | 3,15 |
| | Peakapsas, valge (MAHE) | 100,00 | 27,30 | 6,34 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 753,33 | 112,67 | 24,51 | 28,82 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Seesamikala koorekastmega | 140,00 | 292,00 | 20,60 | 15,00 | 12,30 |
| | Kartul(MAHE), aurutatud | 100,00 | 75,43 | 17,43 | 0,10 | 1,96 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 79,86 | 16,57 | 0,50 | 2,99 |
| | Paprika-kapsasalat linaseemnetega | 50,00 | 50,40 | 4,70 | 3,38 | 1,58 |
| | Kaalika-porgandisalat pirniga | 50,00 | 37,00 | 4,80 | 2,11 | 0,46 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Leiva- ja sepikutoodete valik | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,04 | 4,73 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 775,79 | 111,87 | 24,69 | 27,23 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.